

APENDICE B

ESCALA DE AFRONTAMIENTO

A continuación hay una lista de definiciones. Usted debe indicar con que frecuencia se identifica con dichas afirmaciones. Especifique su respuesta haciendo una marca debajo de la casilla con la que usted más se identifique. No hay respuestas correctas o incorrectas. Gracias.

| | Nunca | Pocas veces | Algunas veces | La mayoría de las veces | Siempre |
|--|-------|-------------|---------------|-------------------------|---------|
| 1. Acepto la situación pues es inevitable | | | | | |
| 2. Deseo un milagro y ruego a Dios para que me ayude | | | | | |
| 3. Rechazo la idea que esta situación es grave. | | | | | |
| 4. Algunas veces no hago lo que ya había previsto hacer | | | | | |
| 5. Analizo las circunstancias para saber que hacer. | | | | | |
| 6. Bromeo y tomo las cosas a la ligera | | | | | |
| 7. Busco actividades para pensar en otra cosa | | | | | |
| 8. Busco información con personas que saben. | | | | | |
| 9. Consulto sobre el problema con profesionales. | | | | | |
| 10. Controlo en todo momento mis emociones. | | | | | |
| 11. Hablo con mi familia para compartir emociones. | | | | | |
| 12. Hago como si el peligro no existiera. | | | | | |
| 13. Hago frente directamente a la situación. | | | | | |
| 14. Hago modificaciones en mi entorno para evitar un desastre. | | | | | |
| 15. He establecido mi propio plan de prevención y lo pongo en marcha | | | | | |
| 16. Me es difícil describir lo que siento frente a esta situación | | | | | |
| 17. Me fijo objetivos y redoblo esfuerzos. | | | | | |

| | Nunca | Pocas veces | Algunas veces | La mayoría de las veces | Siempre |
|--|-------|-------------|---------------|-------------------------|---------|
| 18.Me paseo para distraerme. | | | | | |
| 19.Participo mas en actividades de prevención civil. | | | | | |
| 20.Reflexiono sobre las estrategias a utilizar. | | | | | |
| 21.Sigo lo que hacen los demás | | | | | |
| 22.Tengo un plan preventivo y lo sigo. | | | | | |
| 23.Trato de cambiar mis hábitos de vida en función del problema. | | | | | |
| 24.Trato de no pensar en el problema. | | | | | |
| 25.Trato de no precipitarme y de reflexionar sobre los pasos a seguir. | | | | | |
| 26.Trato de no sentir nada. | | | | | |